

TARTU ÜLIKOOL  
Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut

**Ivo Lobjakas**

**Laste treeningu spordipsühholoogilised eripärad**

**Bakalaureusetöö**

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: Jorgen Matis, MA

Tartu 2013

## SISUKORD

Sissejuhatus	4
Autonoomsus, kompetentsus, seotus ja motivatsioon. Nende vahelised seosed	6
Autonoomsus, kompetentsus ja seotus	6
Motivatsioon	6
Seosed autonoomsuse ja motivatsiooni vahel	8
Seosed seotuse ja motivatsiooni vahel	10
Seosed kompetentsuse ja motivatsiooni vahel	10
Seosed kõigi psühholoogiliste vajaduste rahuldamise ja motivatsiooni vahel	10
Laste vanusest ja kogemustest tulenevad eripärad	12
Taju	12
Vaimsed võimed ja lõbu	12
Enesehinnang	13
Ärevus	15
Sotsiaalsed suhted	17
Treeneri käitumise mõju	19
Treeneri käitumise põhjused	19
Treeneri mõju põhjused	21
Negatiivse käitumise tagajärjed	21
Treeneri käitumise mõju enesehinnangule	21
Treeningtunniga seonduvad aspektid	24
Tagasiside	24
Positiivne, negatiivne ja sotsiaal-võrdlev tagasiside	24
Tagasiside hulk ja kontroll selle üle	25
Kliima	26
Meisterlikkuse kliima	27

Ego-kliima	28
Treeningu sisekliima võrdlus ja tagajärjed	28
Kokkuvõte	30
Kasutatud kirjandus	32
Summary	35

## SISSEJUHATUS

Valisin spordipsühholoogia teema kahel põhjusel. Esiteks, isiklikust huvist spordipsühholoogia vastu. Siinkohal omab suurt mõju minu enda isiklikud kogemused treeneritega, kes ei arvesta laste vajadustega, on negatiivsed ja seeläbi kutusvad esile ka negatiivseid tundeid. Olles ise treener, olen huvitatud sportlaste heaolust ja soovin omandada teadmisi heaolu tunde tekitamise kohta. Teiseks, ei saa treenerid, kas siis ülikooli või treenerikoolituste kaudu, piisavalt teavet selle kohta, kuidas nende käitumine lapsi mõjutab. Iga treener peaks olema teadlik oma mõjust lastele ja seda jälgima.

Käesoleva bakalaureusetööga annan ma vastused küsimusele: milline mõju on treeneril ja treeningu keskkonnal lastele spordipsühholoogilisest vaatepunktist?

Selle töö eesmärgiks on kutsuda treeneri õige ja selge käitumise läbi lastes esile positiivseid tundeid, mis toodaksid tulemust. Negatiivsed emotsioonid treenerite ja treeningkeskkonna kohta mõjutavad arvamust spordialapõhiselt ning ei too kaasa positiivseid tulemusi, vaid eemaldumist, madalat enesehinnangut, ärevust või muud.

Esimeses osas antakse ülevaade kõikidest inimesi puudutavatest psühholoogilistest vajadustest, motivatsioonist ja nende vahelistest seostest. Ilma vajadusi rahuldamata ei ole võimalik tunda tegevustest rõõmu. Treenides nii täiskasvanuid kui lapsi, peab lähtuma nendest vajadustest. Rahuldades neid vajadusi, on võimalik tõsta kehalist aktiivsust ja motivatsiooni ja juba ainuüksi nende läbi on võimalik parandada sportlike tulemusi.

Teises osas antakse ülevaate laste vanusest ja kogemusest tulenevatest eripäradest, mida peaks iga treener silmas pidama. Laste taju, vaimsed võimed, tegevuste ajendid, enesehinnang, ärevus ja toetus, mängivad kõik suurt rolli, kuivõrd nauditav võib tegevusest osavõtmine olla. Seejuures näitab see ära ka selle, miks peaks treeningul kasutama personaalset lähenemist.

Kolmas osa on suunatud treeneri käitumisele. On mitmeid põhjusi, miks treenerid ühel või teisel viisil käituvad ja ka nende puhul ei saa ära unustada psühholoogilisi vajadusi ning nende rahuldamist. Nimelt kompetentussega seotud tunded ja vajadused võivad suunata

treenerit käituma viisidel, mille tulemused ei pruugi laste suhtes olla head, eriti kuna lapsed arenevad kiiresti ja on keskkonna suhtes vastuvõtlikud. Treeneri teadlik või teadmatu käitumine võib mõjutada lapsi positiivselt või negatiivselt ning kindlasti treeneri käitumine lastele mõju avaldamata ei jäta. Selle pärast treenerid peaksidki olema teadlikud mitte ainult oma erialast ja treeningu viisidest, vaid ka psühholoogiast.

Töö viimane osa katab ära treeningtundidega seonduvate aspektide mõjudest lastele. Kuna treeningute eesmärk on õpetada lastele uusi oskusi ja arendada nende liigutusvilumust, siis sellega seonduv tagasiside ja tunni kliima mängivad suurt rolli treeningtunni efektiivseks muutmisel. Olles teadlik laste psühholoogilistest vajadustest ja nende tajust treeneri käitumise suhtes, on treener suuteline veelgi enam kutsuma esile positiivseid tundeid ja sisemist motivatsiooni, mis omakorda ennustavad mitte ainult sporti püsima jäämist vaid ka häid sportlikke tulemusi. Treeneri töö materjaliks on treenitav, aga kui ei ole treenitavaid, ei oma teadmised korrektse treeningtunni läbiviimisest või teadmised mitmeaastase treeningplaani koostamisel mingisugust tähtsust.

## AUTONOOMSUS, KOMPETENTSUS, SEOTUS JA MOTIVATSIOON. NENDE VAHELISED SEOSSED

Töö esimeses osas teen ülevaate inimeste psühholoogilistest vajadustest, et mõista lastele avaldatud mõju suurust ja tähtsust.

Ryani ja Deci (2000) definitsiooni põhiselt on peamine vajadus, olgu see siis füüsiline või psühholoogiline vajadus, liikumapanev jõud. Selle rahuldamine suunab tervise ja heaolu poole, aga vajaduse rahuldamata jätmine aitab kaasa haigusliku seisundi tekkimisele ja rahulolematusele. Inimestel on kolm psühholoogilist vajadust: vajadus kompetentsuse, seotuse ja autonoomsuse järele, mis paistavad olema vajalikud, et hõlbustada optimaalset funktsiooni (Saemi jt, 2011), loomulike kalduvusele arengu ja integratsiooni järele, aga ka ülesehitavale sotsiaalsele arengule ja heaolule (Ryan & Deci, 2000).

### **Autonoomsus, kompetentsus ja seotus**

Inimeste autonoomsuse vajadus tähendab seda, et nad tunne ennast tegevuse algatajana ja suunaja (Ryan & Deci, 2000). Kompetentsus on inimeste usk enda võimetusse või oskustesse nii spordis kui teistes füüsilistes ja vaimsetes aktiivsustes (Weiss, 2008) ja seda vajadust rahuldab taju selle üle, et omatakse kontrolli tulemuste üle. Ning seotuse vajadus tähendab soovi kuuluda mingisugusesse rühma ja omada sotsiaalselt tähendusrikast sidet temale tähtsate inimestega (Ryan & Deci, 2000).

### **Motivatsioon**

Motivatsiooni saab tõlgendada kui „sest” vastused küsimusele „miks” (Weiss, 2008). Motivatsioon seostub energia, suuna, järjepidevuse ja ekvifinaalsuse – kõikide kavatsuste ja

tegevuste aspektidega (Ryan & Deci, 2000). Motivatsioon viib afektiivse, kognitiivse ja käitumusliku tagajärjeni (Gillet jt, 2010). Tänu saavutatavatele tulemustele on motivatsioon kõrgelt väärtustatud. Motivatsioon toodab. Inimesi paneb tegutsema erinevat tüüpi faktorid (Ryan & Deci, 2000). Inimeste reaktsioon erinevatele stiimulitele on erinevad, sest motivatsiooni mustrid ei ole iga inimese puhul samad (Hall jt, 2010). Inimesed võivad olla motiveeritud, sest nad hindavad mõnda tegevust või neil on tugev väline sundlus. Võrdlus inimeste vahel, kelle motivatsioon on ehe ja nende vahel, kes tegutsevad ainult välise kontrolli põhjal, saab üldjuhul väita, et esimesena mainitud inimesel on suurem huvi, põnevus ja kindlus oma tegevuse suhtes, mis omakorda toodab enam esitluse järjekindlust, loovust, suurenenud elujõudu, enesehinnangut ja üldist heaolu (Ryan & Deci, 2000). Seega eksisteerib sõltuvus motivatsiooni liigi ja tulemuslike aspektide vahel (Gillet jt, 2010).

Tulemusi, mida ei saa eraldada käitumisest, nagu sisemine nauding ja rahulolu, on seotud rohkemal määral enese määratlusega (Hall jt, 2010). Sisemine motiveeritus viitab tegevuse tegemisele selle naudinguga ja rahulduse pärast, mida saadakse osavõtust (Gillet jt, 2010).

Sisemine motivatsioon on inimese kalduvus õppimise ja loovuse poole (Ryan & Deci, 2000). Enesemääratletud sisemine motivatsioon viib positiivsete tulemusteni, käitumusliku järjekindluseni (Ntoumanis & Standage, 2009), kui ka üldise heaoluni (Gillet jt, 2010). Sisemine motivatsioon on inimesele omane suundumus otsida uudsust ja väljakutseid, et laiendada piire, harjutada nendes piirides ning avastada ja õppida (Ryan & Deci, 2000; Avila jt, 2012). Developmentalistid tunnustavad, et sünnihetkest alates on lapsed, oma terveimas seisus, aktiivsed, uudishimulikud ja mängulised ka siis, kui puudub kindel autasu. Sisemine motivatsioon on oluline kognitiivse ja sotsiaalse arengu jaoks ja see esindab peamist naudinguga ja elujõu allikat (Ryan & Deci, 2000).

On oluline meele pidada seda, et inimesed on sisemiselt motiveeritud ainult tegevuste suhtes, mis kaasavad nende sisemise huvi; tegevused, mis on uudsed, väljakutsuvad või omavad esteetilist väärtust (Ryan & Deci, 2000)

Sisemise motivatsiooni alusel saab kaudselt väita, et käitumuslik tulemus peaks olema kõige enam seotud käitumise endaga. Järelikult saavutused, mida saab käitumisest eraldada, nagu näiteks autasud või eelistuste saamine, on enam seotud välise motivatsiooniga (Hall jt, 2010). Ternim, „väliselt motiveeritud“ viitab tegevuse tegemisele selle jaoks, et saavutada mõni eraldiseisev tulemus, vastupidiselt sisemisele motivatsioonile, kus tegevuses osalemine toimub sisemise rahulduse ja tegevuse enda pärast. Paljud tegevused, mida inimesed teevad, ei tulene ainult sisemise motivatsiooni aiendil, eriti pärast varajast lapsepõlve, kui vabadus

olla sisemiselt motiveeritud on vähendatud sotsiaalsest survest teha tegevusi, mis ei ole huvitavad ning hõlmavad vastutust. Mida enam on õpilased väliselt reguleeritud, seda vähem näitavad nad üles huvi, väärtust ning saavutuslikku pingutust ja seda enam kipuvad nad negatiivsete tulemuste puhul oma vastutust mitte tunnistama (Ryan & Deci, 2000).

Amotivatsioon on seisund, kus inimesel puudub kavatsus tegutseda. Kui inimesed on amotiveeritud, siis nad ei tegutse üldse või tegutsevad ilma kavatsuseta, lihtsalt tehes tegevust. Amotivatsioon tuleneb sellest, kui ei väärtustata tegevust, ei tunta end kompetentsena või ei loodeta saavutada soovitud tulemust (Ryan & Deci, 2000)

Lisaks on sisemisel, välimisel ja amotivatsioonil kolm taset. Üldine ja suurim tase on globaalne motivatsioon, mis on sarnane iseloomujoonele ja viitab üldisele motivatsioonilisele orjentsioonile. Teine, motivatsiooni kontekstiline tase, on väiksem ja viitab isiku tavapärasele motivatsioonile kindlas kontekstis nagu haridus, töö, sport. Kolmandaks on situatsiooniline motivatsioon, mis käib siin ja praegu motivatsiooni kohta, viidates indiviidi motivatsioonile olla haaratud kindla tegevusega kindlal ajal (Gillet jt, 2010).

Gillet'i (2010) töös leidis toetust ülevalt alla motivatsiooniline efekt. Tulemused näitavad, et situatsiooniline enesemääratletud motivatsioon on märkimisväärselt ja positiivselt ennustatav sportlase enesemääratletud motivatsiooni poolt oma spordiala tegevuste kohta. See tähendab, et mida enam on isik enesemääratletud motivatsiooniga mingi konteksti suhtes (haridus, töö, sport) seda enam on ta enesemääratletud spetsiifiliste situatsioonidega. Selle kaudu saab positiivselt ennustada ka sportlase pingutuse ja tulemuse määra võistlustel (Gillet jt, 2010)

### **Seosed autonoomsuse ja motivatsiooni vahel**

Õpetajad, kes on autonoomsust toetavad, loovad oma õpilastes suurema sisemise motivatsiooni, uudishimu ja väljakutsete soovi (Ryan & Deci, 2000; Keegan jt, 2009). Autonoomsuse toetuse taju on positiivselt seotud sisulise enesemääratletud motivatsiooniga (Gillet jt, 2010). Psühholoogiliste vajaduste rahuldamine ennustab positiivselt autonoomset motivatsiooni (Ntoumanis & Standage, 2009).

Autonoomne motivatsioon ennustab kõrgel määral teatatud elujõudu, positiivset mõju, huvi, enesehinnangut, tervisega seotud elu kvaliteeti, keskendumist, pingutust, soovi raskemate ülesannete järele, käitumuslikku järjekindlust, eesmärgistatud esitlust ja suuremat soovi olla



aktiivne (Ntoumanis & Standage, 2009). Mida rohkem sportlased tajuvad oma treenerit olevat autonoomselt toetav, seda enam on neil motivatsiooni osa võtta oma spordi tegevustest (Gillet jt, 2010).

Seetõttu treenerid, kes reaalselt arvestavad sportlaste valikutega ja tunnustavad nende tundeid, perspektiive ning võimaldavad enesejuhtimist, võimaldavad inimestel tunda suuremat autonoomsust (Ryan & Deci, 2000) ja edendavad sportlaste üldist spordi enesemääratluse motivatsiooni vormi, mis lõppkokkuvõttes mõjutab sportlase esitlust. Seega võib siduda treeneri autonoomset käitumist sportlaste sportliku tulemusega (Gillet jt, 2010).

Lisaks on näidatud, et mida autonoomsem on väline motivatsioon, seda enam ollakse kohusetundlikud, parema esitlusega, vähema väljalangemisega, suurema õppimistahtega ja parema hinnanguga õpetajale (Ryan & Deci, 2000).

Omavahel vastanduvad autonoomsust toetav stiil, kus treener teadvustab sportlase tundeid ja perspektiive, ja kontrolliv stiil, mida iseloomustatakse kui juhenduslikku suhtluse stiili. Kontrollivad keskkonna tingimused (auhinnad, tähtajad, ähvardused (Gillet jt, 2010), aga ka ähvardused, tähtajad, hindamise pinged ja teiste poolt kehtestatud eesmärgid (Ryan & Deci, 2000)) õõnestavad enesemääratletud motivatsiooni, samas kui autonoomsust toetav keskkond peaks kaasa aitama enesemääratletud motivatsioonile. Mitte enesemääratletud motivatsioon seostatakse negatiivsete tulemustega. Mitte enesemääratletud väline motivatsioon ja amotivatsioon seostati esitluse halva tulemiga (Gillet jt, 2010).

Autonoomsuse kogemus suurendab internalisatsiooni ja eriti kriitiline on see element intergreerituse regulatsioonis. Oluline grupp saab olla autonoomselt reguleeriv ainult, kui nad on autonoomselt toetavad, lubades selle kaudu inimesel tunda kompetentsena, seotuna ning autonoomsena (Ryan & Deci, 2000). Kui õpilane ei ole olemuselt huvitatud teatavast tegevusest, siis saab kasutada järgnevaid autonoomsust toetavaid tehnikaid: pakkuda tähendusrikast põhjendust, mis väljendab tegevuses osalemise tähtsust; tunnistada õpilaste tundeid ning väljavaadet tegevuse suhtes; kasutada sõnastust, mis annab edasi valiku, mitte kontrolli (sa vb tahad teha seda nii; sa pead) (Ntoumanis & Standage, 2009) ning mitte kasutades materiaalseid tasusi (Keegan jt, 2009).Tundes, et indiviidil on valik, tahe ja vabadus ilma liialt suure välise surveta käitumise või mõtlemisviisi suunas, siis sellisel juhul võimaldab autonoomsuse toetus indiviididel aktiivselt kanda väärtused nende endi omadeks. Niisiis sotsiaalne keskkond võib suurendada või pidurdada sisemist motivatsiooni, toetades või takistades inimeste sünnipäraseid vajadusi (Ryan & Deci, 2000).

### **Seosed seotuse ja motivatsiooni vahel**

Kuna väliselt motiveeritud käitumised ei ole tüüpiliselt huvitavad, siis on peamine põhjus, miks esialgu tegevustega ikkagi seotud ollakse see, et sellist käitumist õhutatakse, näidatakse või väärtustatakse tähtsaks teiste poolt, kelle vastu nad tunnevad kiindumust või seotust. See näitab, et ühiskondlikul seotusel on kindlasti tähtis osa väärtushinnangute ülekandmisel. Inimesed tõenäoliselt võtavad üle tegevusi, mida sotsiaalsed grupid väärtustavad, kui nad tunnevad nende tegevuste puhul efektiivsust (Ryan & Deci, 2000). Sotsiaalsetel teguritel on suur osatähtsus mõjutamaks motivatsiooni. (Gillet jt, 2010).

### **Seosed kompetentsuse ja motivatsiooni vahel**

Sotsiaalsed sündmused nagu näiteks tagasiside (Saemi jt, 2011), kommunikatsioon, preemiad, mis juhivad kompetentsuse tunde poole tegevuse ajal, võivad suurendada sisemist motivatsiooni selle tegevuse vastu. Optimaalne raskustase, tõhusust edendav tagasiside ja alandavate hinnangute puudumine võivad kõik tõsta sisemist motivatsiooni (Ryan & Deci, 2000).

Positiivne esitlusest tulenev tagasiside suurendab sisemist motivatsiooni läbi tajutud kompetentsuse tunde (Weiss, 2008; Saemi jt, 2011), samas kui negatiivne esitlusest tulenev tagasiside vähendab seda. Uurimused on näidanud, et kompetentsuse tunne ainuüksi ei suurenda sisemist motivatsiooni, vaid mõjutab ka autonoomsuse taju. Inimesed ei pea tundma ainult kompetentsust või tõhusust, aga nad peavad kogema oma tegevust ka kui enesemääratletuna, et tegemist oleks sisemise motivatsiooniga. Sisemine motivatsioon pakub sisemist rahuldust ja see on kõrgelt autonoomne ja esitab enesemääratlust (Ryan & Deci, 2000).

### **Seosed kõigi psühholoogiliste põhivajaduste rahulamise ja motivatsiooni vahel**

Uurimustööd näitavad, et rahuldades kolme psühholoogilist vajadust, suureneb sisemine motivatsioon ja heaolu (Ryan & Deci, 2000; Keegan jt, 2009; Tobin jt, 2013), mis omakorda ennustab positiivseid füüsilise tegevuse tulemusi nagu keskendumine, raskemate ülesannete eelistamine (Ntoumanis & Standage, 2009).

Andes tähenduse ebahuvitavale käitumisele koos autonoomsuse ja seotuse toetusega, on toetatud ka väärtushinnangute ülekanne ja seostamine (Ryan & Deci, 2000) ning psühholoogiline kasv ja heaolu tunne (Ntoumanis & Standage, 2009), samas kui kontrolliv keskkond võimaldab vähem üldist väärtushinnangute ülekannet (Ryan & Deci, 2000). Taju psühholoogiliste vajaduste rahuldamise kohta otseselt ennustab autonoomset motivatsiooni ja kaudselt positiivseid füüsilise tegevuse tulemusi (keskendumine, eelistatakse raskemaid ülesandeid ja positiivne mõju). Tulemused näitavad, et psühholoogiliste vajaduste rahuldamisel on otsene positiivne seos autonoomse motivatsiooniga ja sisemiselt seostatud välise motivatsiooniga. Kaudsem positiivne seos on psühholoogisel heaolul, adapteerunud kognitiivsetel vastustel, käitumuslikul järjekindlusel ja käitumuslikel kavatsustel (Ryan & Deci, 2000; Ntoumanis & Standage, 2009). Sotsiaalne kontekst, mis tekitab kolme psühholoogilise vajaduse vahel konflikti või ei paku psühholoogiliste vajaduste rahuldamist, aitab kaasa rahulolematusele, eemaldumisele ja psühhopataloogiale (Ryan & Deci, 2000), vähendab motivatsiooni ja halvendab esitlust (Keegan jt, 2009).

Kontekstid, mis toetavad autonoomsust, kompetentsust ja seotust soodustavad suuremat väärtushinnangute ülekannet ja ühildumist, kui kontekst, mis takistab nende vajaduste rahuldamist. See on suure tähtsusega inimesetele, kes soovivad teisi motiveerida viisil, mis tekitaks pühendumist, pingutust ja kõrgkvaliteedilist esitlust (Ryan & Deci, 2000)

## LASTE VANUSEST JA KOGEMUSTEST TULENEVAD ERIPÄRAD

Selles töö osas annan ülevaate laste sisestest ja välistest mõjutustest seonduvalt nende taju, maailmapildi ja tähtsate teistega.

### **Taju.**

Taju on see, kuidas mõistetakse, tajutakse või tõlgendatakse enese siseseid ja väliseid informatsiooni komponente. Inimese taju teise inimese käitumise kohta on tähtsam, kui käitumine ise, kuna taju võib olla see, mis avaldab inimesele mõju, aga mitte käitumine ise (Gillet jt, 2010; Zourbanos jt, 2011). Ka nooremate laste taju/arusaam endast ning oma võimetest võib olla ebarealistlik (Tobin jt, 2013). Laste eneseteadlikkus ehk taju spordis ja sooritusel on vastastikku mõjutatav (Avila jt, 2012) ning eneseteadlikkus mõjutab sotsiaalseid koostoimeid (Fenigstein jt, 1975).

### **Vaimsed võimed ja lõbu**

Laste mõttemaailm on palju konkreetsem ja nad on kognitiivselt vähem küpsemad (Coatsworth & Conroy, 2006). Seetõttu on lastel on piiratum informatsiooni töötlemise võimekus, kui täiskasvanutel (Chiviacowsky jt, 2008; Saemi jt, 2011). Lisaks sellele on laste tähelepanu kestvus väiksem ja keskendumise võime piiratum (Parnabad & Mahamood, 2012) ning neil puuduvad ka kogemused, millele tugineda. See väiksem võimekus võib mõjutada lastel ka motoorsete oskuste õppimist, kui ka treeneri käitumise mõju õpetamisel ja juhendamisel. Seetõttu peab arvestama, et lapsed ei suuda informatsiooni tõhusalt kasutada või võtavad palju aega, et seda analüüsida (Chiviacowsky jt, 2008). Väiksem võimekus avaldub ka nende sisemise informatsiooni tõlgendamisel (Saemi jt, 2011).

Weiss (2008) ja tema tiimi uuringud paljastavad, et põhjused, miks säilitatakse osalemine, on järjekindlalt seostatud sooviga oskusi õppida ja parandada, lõbu ja kogedes positiivseid

sotsiaalseid kokkupuuteid kaaslaste ja täiskasvanutega (Weiss, 2008). Seejuures positiivne tuju on puhvriks stressi ja ärevuse vastu. (Parnabad & Mahamood, 2012).

8 aasta vanused lapsed ja nooremad ei keskendu enda võrdlemisele teistele, aga nad on fokuseeritud lõbu saamisele. Isegi kuni 14 aastaste laste puhul on peamisene põhjus, miks spordiga tegeletakse, lõbu/elevus (Weiss, 2008; Jago jt, 2009; Keegan jt, 2009; Tobin jt, 2013), oskuste arendamine, tegevuse tegemine iseenesest ja väljakutse. Lapsed ei pea võitu esmajärjekorras tähtsaks, aga nad saavad aru, kui oluline on võitmine täiskasvanute jaoks. Sportlased saavad aru ka sellest, et võitmine või kompetentsus võrdub kiitus. (Keegan jt, 2009; Walters jt, 2012).

## **Enesehinnang**

Spordis lähtutakse kindluse uurimisel kahest punktist: enesekindlus ja enesetõhusus. Enesekindlus on üldine termin ning kõige mõõdetum sportlase kindluse iseloomujoon, mis viitab sportlase kindlusele oma enda võimekuse kohta olla spordis edukas. Enesekindlus on kõige järjekindlam tegur, mille abil saab eristada edukad sportlased vähem edukamatest sportlastest. Enesetõhusus viitab aga sportlase usule, et ta suudab olla edukas kindlal ülesandel, oskusel või kindlates tingimustes. (näiteks: jalgpallur võib olla kindel oma oskustes, et ta oskab jalgpalli hästi mängida, aga tunneb end vähem tõhusalt oma võimekuse suhtes, et suudab hoida kontrolli, kui tuleb ette väljakutsuv (raske) situatsioon) (Munroe-Chandler jt, 2008).

Inimesed on motiveeritud üldise soovi poolt saavutada ja hoida positiivset enesehinnangut (Smith & Smoll 1990). Enesehinnang viitab isiku üldisele hinnangule tema enda väärtuse kohta ja peegeldub tema enese tundeid enda oskuste, võimete ja sotsiaalsete suhete osas (Coatsworth & Conroy, 2006).

Kindlasti on treenitavate puhul vajalik individuaalne lähenemine (Coatsworth & Conroy, 2006; Walters jt, 2012). Umbes 7 aastased lapsed hakkavad maailmapildist paremini aru saama, kuna suurenevad kognitiivsed võimed ja suureneb sotsiaalne arusaamine ning suurenenud osatähtsus välisele tagasisidele. Lisaks vanuselistele erinevustele, näitavad tüdrukute ja poiste testide võrdlused seda, et tüdrukutel on üldjuhul enesehinnangu ja enesekontseptsioon madalamad, kui poistel (Coatsworth & Conroy, 2006).

Enesehinnangut mõjutavad nii isikusisesed kui ka isikute vahelised protsessid (Coatsworth & Conroy, 2006).

Isikusisesed protsessid hõlmavad kognitiivseid hinnanguid enese sooritusele erinevates arengu sfäärides, nagu kool, sport või muu, võrreldes siseste ja/või väliste standarditega (Coatsworth & Conroy, 2006). Enesetajutud kompetentsus alades, mis on inimesele tähtsad, pakuvad tähtsat baasi enesehinnangu jaoks (Smith & Smoll, 1990). Eeldatavasti enesekindlus on kriitilise tähtsusega sportlase arenguks hoolimata tasemest. Laste taju endast või kui heaks nad ennast peavad on seotud nende esitlustega, käitumisega ja tervisega (Munroe-Chandler jt, 2008).

Isikutevaheliste protsesside mõjutuste all on suhtlemiste ja suhtumiste kvaliteet (toetav ja avatud/vastuvõtlik vs alandav ja tõrjuv), mis on lastel nendele tähtsate täiskasvanutega (lapsevanem ja laps, treener ja treenitav). Prioriteedid, mida treenerid või tähtsad teised esitavad, suhtumised ja väärtushinnangud, mida nad endas kannavad ja nende suhtlemise iseloom lapsega, võib märgatavalt mõjutada lapsi ja nende spordis osalemist (Smith & Smoll, 2007). Igal suhtel on oma tähtsus ja mõju enesetajule (Coatsworth & Conroy, 2006).

Enesetäiustamise teooria alusel, tunduvad madala enesehinnanguga inimestele eriti atraktiivsed need, kes ainult ei vasta neile toetaval viisil, vaid ka need, kes aitavad neil saada kompetentsemaks. Kompetentsuse kasvades tajuvad nad ka oma enesehinnangu kasvu (Smith & Smoll, 1990).

Füüsilist aktiivsust seostatakse paranenud emotionaalse heaoluga ja enesekindlusega, mis annab ka võimalusi õppida uusi sotsiaalseid oskusi ning suurendab isiklikku arengut (Jago jt, 2009; Keegan jt, 2009). Seos spordist osa võtmisel ja enesehinnangul võib olla vahendatav muutustega teiste personaalsete komponentide, tajude, isiklike suhtetasandite ning kiindumustega. Kui aga spordis positiivseid psühholoogilisi väärtusi ei saavutata, siis sport võib isegi enesehinnangut langetada (Coatsworth & Conroy, 2006).

Madala enesehinnanguga inimesed vajavad kõige enam enesele olulisi positiivseid kogemusi. Inimestel, kellel on madal enesehinnang, on tundlikumad inimestevahelise tagasisideme muutujate suhtes, kui kõrgema enesehinnanguga inimesed. Sellega seoses inimesed, kellel on madal enesehinnang, võivad tunda suuremat ohtu, kui on kaalul nende enese hindamine, kuna subjektiivne võimalus saada negatiivset tagasisidet on suurem, kui positiivset tagasisidet (Smith & Smoll, 1990).

Lapsed, kellel on madal enesehinnang, võtavad omaks strateegiad, kuidas vältida osavõttu (Keegan jt, 2009), kui nad eeldavad läbikukkumist või seavad ebarealistlikke eesmärke ja ei pinguta raskete ülesannete puhul. Madala enesehinnanguga lapsed tunduvad olema kõrgelt motiveeritud, et vältida ebõnnestumist ja säilitada vähestki eneseväärtust, mis neil on (Smith & Smoll, 1990).

Seega madalama enesehinnanguga inimesed on rohkem kiindunud inimestesse, kes rahuldavad nende vajadust toetuse ja positiivse hindamise kohta. Madala enesehinnanguga lapsed vastasid väga positiivselt nendele treeneritele, kes näitasid suurt toetavat käitumist ja vastasid negatiivselt neile, kes näitasid vähest toetavat käitumist. Mõõduka ja kõrge enesehinnanguga lapsed olid vähem mõjutatud toetava käitumise muutujate poolt (Smith & Smoll, 1990).

Hindav tagasiside teiste inimeste poolt on võimas enesehinnangu määraja (Smith & Smoll, 1990). Kui lapsed hindavad end sportlasteks ja peavad sporti tähtsaks osaks oma mina-pildis, siis nad võivad olla väga tundlikud treeneri poolsele tagasisidele (Coatsworth & Conroy, 2006). Peab arvestama, et treening on järjepidev ja kestav aeg, kui lapsed ja treener, kes on neile tähtis isik, on koos. Lapsed märkavad positiivset hindamist ning treenerid on seotud nii toetava kui ka suunava käitumisega oma juhtimisstiili poolest ning nende töö on nii isikute vaheline, kui ka kompetentsust arendav (Smith & Smoll, 1990).

Smith ja Smoll'i (1990) leid näitab, et madala enesehinnanguga lapsed on eriti tundlikud nii teotavale, kui ka suunavale käitumisele täiskasvanust juhtide poolt. Lisaks sellele võivad lapsed soovida mängida/treenida treeneri juures, kes näitab positiivset käitumist ja mitte nende treenerite all, kes toetavat ja juhendavat käitumist positiivselt ei esita (Smith & Smoll, 1990), kuna enesehinnagu alusel määratakse indiviidi heaolu (Coatsworth & Conroy, 2006).

## **Ärevus.**

Spordi esitlusele on iseloomulik ärevus, mis on eelsoodumuslik hinnang situatsioonile, kus võistleja osaleb, mida võidakse hinnata kui ohustavana ja sellele vastatakse erineva seisundiärevuse intensiivsusega. Kui sportlased pööravad palju tähelepanu endale, hakkavad nad liialt keskenduma enda poolt loodud hirmudele, muredele ning ootustele, mis kokkuvõtlikult põhjustavadki ärevust (Ashford jt, 2005). Nii personaliseeritud kriteeriumid kui ka sotsiaalne surve edu saavutamiseks, seostuvad ärevusega (Smith & Smoll, 2007).

Lisaks inividid riskivad sellega, et nad ei suuda oma isiklikke standardeid ja eesmarke taita ning selle kaudu tajutakse isiklikku ebakompetentsust ja t  n  olist negatiivset tagajärge, mida isik vältida ei suuda. Võistlus on seotud nii päris kui ka välja mõeldud eneseesitlus riskidega. Potentsiaalselt esineb võistlustel sportlaste jaoks võimalus edastada mitmesuguseid negatiivseid pilte endast teistele hindavatele jälgijatele (Ashford jt, 2005) ning ebakindlus oma esitluse suhtes võib põhjustada suuremat enesekeskset fookust (Saemi jt, 2011). Muretsemine enese esitluse ehk tulemuste pärast, võib väljenduda ärevuses (Fenigstein jt, 1975, Ashford jt, 2005).

  revus on reaktsioon enesekesksele tähelepanule, mis tihtipeale mõjutab saavutusv  imet negatiivselt (Ashford jt, 2005; Smith ja Smoll, 2007; Parnabad & Mahamood, 2012). Reaktsioonid sellele võivad olla kõrge autonoomne erutus, eneseorienteeritud kognitsioonid, mis võivad segada tähelepanu protsesse ja teisi kognitiivseid funktsioone (Smith & Smoll, 2007). Kognitiivne   revus on mentaalne ärevuse komponent, milles inimene kogeb muremõtteid, k  hkklusi, ettearvamatuid ohum  tteid, negatiivseid mõtteid, hirmu läbikukkumise ees, teevad negatiivseid järeldusi oma minapildist ja keskkonaast, kahjustab spordi tegemise naudingut ja f  silit heaolu ning langeb enesekindlus ja keskendumise võime (Ashford jt, 2005; Smith ja Smoll, 2007; Parnabad & Mahamood, 2012). Keskendumine on piiratud ressurss, mille puudumine võib rikkuda sportlase esitluse, kui keskendumist raisatakse muretsemisele (Parnabad & Mahamood, 2012). Negatiivsete mõtete suunad põhjustavad pingutuse määra langust (Ashford jt, 2005).

Somaatiline   revus viitab inimese f  sioloogilistesse muudatustesse, nagu suurenenud südamelöögisagedus, suurenenud vererõhk ja suurenenud lisapinge, mis samamoodi mõjub laastavalt sportlase esitlusele (Parnabad & Mahamood, 2012).   revuse väljenduseks võivad olla ka käitumuslikud muutused.

Lisaks sellele tuuakse välja ka seos püsi- ning seisundiärevuse vahel. Nimelt inivid, kes saavad kõrge tulemuse p  si  revuses, näitavad ka suuremat seisundi  revust, eriti v  istlussituatsioonis või kõrgendatud pinge olukordades, vastupidiselt nendele inivididele, kellel on madal püsiärevus (Ashford jt, 2005). Lapsed, kellel on kõrge spordi esitlus  revus, tunduvad olema eriti tundlikud läbikukkumise hirmule ja kaasnevale negatiivsele sotsiaalsele- ning enesehinnangule. Kõrge ärevusega lapsed muretsevad tihedamini vigade tegemise, halvasti esinemise ja kaotamise pärast. Samas onk  rgema ärevusega lastel lisamuresid, et kuidas nad on hinnatud treenerite, kaaslaste ja vanemate poolt ning neil oli



suurem ootus, et läbikukkumine toob kaasa kriitika nimetatud tähtsatelt teistelt (Smith & Smoll, 2007).

Eneseteadlikkus mõjutab ärevuse taju ja mängib rolli selle kujunemisel. Kui sportlane on teadlik oma tehnikast, välimusest või muust aspektist ning peab seda normiks, siis see võib vähendada negatiivset keskkonna mõju (Ashford jt, 2005).

### **Sotsiaalsed suhted**

Inimestele on iseloomulik tajuda kuhugi kuuluvust (Jago jt, 2009; Keegan jt, 2009) ja arendada toetavaid suhteid, mis tunduvad andvat positiivset efekti vaimsele tervisele ja heaolule (Zourbanos jt, 2011). Laste kogemusi spordi suhtes ning osavõttu (Jago jt, 2009) mõjutatakse tähtsate teiste käitumiste, suhtumiste ja uskumuste kaudu (Weiss, 2008; Zourbanos jt, 2011). Sotsiaalsed suhted ja koostoimed nii täiskasvanute kui ka kaaslastega, on kriitilised informatsiooni allikad, et kujundada enesetaju, tulenevad motivatsioonid (Keegan jt, 2009) ja väärtuste õppimine (Weiss, 2008).

Püsivad allikad kompetentsuse tajumiseks laste ja noorte puhul on tagasiside neile tähtsatelt täiskasvanutelt nagu vanemad, treenerid ja pealtvaatajad ja ka hinnangud ning võrdlus teiste tähtsate kaaslastega, nagu meeskonnakaaslased ja sõbrad (Weiss, 2008). Kehaline aktiivsus koos kaaslastega võib rahulada nii autonoomsuse, kompetentsuse kui ka seotuse vajaduse. Kaaslaste toetus tõstab motivatsiooni, mille läbi tõuseb kehaline aktiivsus (Jago jt, 2009).

Selle uurimuse kaudu näib, et gruppi kutsumine või moodustumine toimub ühe sõbra või sõprade poolt, kes ise juba kuulub füüsiliselt aktiivsesse gruppi, kasutades sõnalist veenmist või julgustamist, kokkukuuluvust või eeskuju andmist. Seetõttu võib tulusaks osutuda, kui võtta sõber trenni kaasa või kui kutsuda juba sisse gruppi kuuluv sõber ka võistlema, kui treener ise ei suuda teda veenda. Selle kaudu võib aktiivne sõber mõjutada passiivsemat sõpra erinevatest tegevustest, näiteks võistlustest, osa võtma (Jago jt, 2009).

Vanemate usk nende laste kompetentsuse kohta, füüsilise aktiivsuse modelleerimine ja vastused laste esinemise katsetele, on tugevasti seotud laste tajutud kompetentsusega, mõju ning motivatsiooniga. Lisaks seostatakse taju suurest toetusest ja väikesest survest pühendusega spordile (Weiss, 2008).

Sotsiaalsel toetusel võib olla mitu märkimisväärset mõju esitluse komponentidele, mida saab kognitiivselt hinnata nagu kindlustunne, positiivne pinge, efektiivne taktika ja voog. Kasulik

mõju on nii saadud, kui ka tajutud sotsiaalse toetuse puhul sportlasele enesekindlust suurendav, nii otseselt, kui ka stressiefekti vähendav (Zourbanos jt, 2011).

Kokkuvõtvalt on kaaslaste mõju tähtis selgitamaks enesetaju, emotsioonide, motivatsiooni ja osalemiskäitumise varjatsioone (Weiss, 2008). Näiteks lapsed, kes raporteerivad suuremat spordisest sõprussuhete kvaliteeti, tunnevad suuremat rõõmu oma füüsilisest aktiivsusest ning olid kindlad, et jätkavad spordiga tegelemist (Weiss, 2008; Jago jt, 2009). Sotsiaalsel toetusel on ka ärevust vähendav omadus (Smith & Smoll, 2007).

## TREENERI KÄITUMISE MÕJU

Selles peatükis annan ülevaate põhjustest, mis mõjutavad treenereid käituma ühel või teisel viisil ja milliste põhjuste tõttu omavad treenerid suurt mõju lastele. Lisaks esitan ka erinevate tajutud käitumiste lastepoolsed reaktsioonid.

Organiseeritud noortesporti keskkonnas mõjutavad treenerid tugevasti spordi kogemuse kvaliteeti ja loomust. Treenerid võivad mängida eriti tähtsat rolli protsessis, mis mõjutab esitlus ärevuse väljakujunemist ja säilimist, kui nad annavad sportlastele ulatuslikku hindavat tagasisidet nende võimekuse ja esitluse kohta ja haldavad vastus-sõltuvuslikku heakskiitu ja halvaksapanu (Smith & Smoll, 2007). Treeneri tagasiside, isikutevaheline käitumine ja juhtimise stiil seostuvad oluliste panustega lapse kogemuse kvaliteedile spordis (Weiss, 2008). Treeneri käitumisel on tähtis mõju, kuidas lapsed defineerivad edu ja tõlgendavad või võtavad omaks erinevaid stiimuleid kandes üle näiteks ärevust (Smith & Smoll, 2007) ning kuivõrd on nad motiveeritud (Gillett jt, 2010).

### **Treeneri käitumise põhjused**

On palju muutujaid, mis mõjutavad treeneri käitumist: kui kogenud on treener, tema enda eelnev sportimise kogemus, treeneri vanus ning sugu (nimelt pakuvad meestreeneridlastele suuremal hulgal tehnilist tagasisidet ja vähem üleüldist julgustust, kui naistreenerid). Kahjuks mõjutab treenerit ka tema enda eelarvamused (Walters jt, 2012).

Keskkondlikud tegurid, mis mõjutavad treeneri käitumist, on seotud ka spordiorganisatsioonidega, koos organisatsiooniliste väärtuste ning ootustega, mis jätavad jälje treenerisse. Ka kultuur (spordiga seonduv) võib kehtestada kindlat sisulist poolt, mis tugevalt mõjutab treeneri käitumist treeningutel (ajalised piirangud (Ntoumanis & Standage, 2009)) ja võistlustel (Ntoumanis & Standage, 2009; Walters jt, 2012). Treenerid, kes olid

hea esitluse surve all näitasid suuremat kontrolliva käitumise sagedust. Vaatamata kavatsustele, kasutavad treenerid siiski tõenäoliselt kontrollivat käitumist oludes, kus on survet näidata kompetentsust (Ntoumanis & Standage, 2009; Walters jt, 2012). Kui kontrollivat käitumist esitatakse surve all treeneri poolt, siis on täenäoline ka, et võitude, kaotuste ja pingeliselt tasavägised mängud toovad esile erinevaid verbaalse käitumise mustreid (Walters jt, 2012).

Võistluslikust spordialast tulenevalt võib treeneritel surve all esineda negatiivseid kommentaare nii laste kui ka kohtunike kohta. Arvatavasti erineb negatiivsete kommentaaride tegemise hulk spordiala- näiteks meeskonnaalad vs individuaalalad; ja selle kultuuri põhiselt (Walters jt, 2012).

Lisaks võib spordis leida stereotüpiseerimist (Ntoumanis & Standage, 2009), kus paljud treenerid peavad tüdrukuid looduse poolt füüsiliselt mitte nii andekateks, kui poisse, kuigi poiste ja tüdrukute vahel ei ole märkimisväärsed füüsilise võimekuse erinevusi enne puberteeti. Sellised sotisaalsed arusaamad võivad potentsiaalselt mõjutada treeneri ootuslikku ja tulenevat käitumist sportlaste suhtes soo põhjal. On võimalik, et treenerite ootus sportlaste võimete suhtes nende soo põhjal ainult ei tähenda suuremat kriitikat poiste puhul, vaid ka potentsiaalselt kahjustab motivatsiooni ja enesekindlust tüdrukute puhul, kes tajuvad, et treeneril on nende võimete puhul väiksemad ootused (Walters jt, 2012).

Treenimine on kompleksne, vastastikku mõjutatud ja omavaheline põhjuslikkuse seoste protsess (Ntoumanis & Standage, 2009), mis põhineb sotsiaalsetel suhtluse/koostoime süsteemidel. Uurijad on välja toonud anna-ja-võta iseloomu suhtlustasandites, mille abil vastav käitumine treeneri või sportlase poolt mõjutab teise osapoole järgnevat käitumist ja seeläbi kogu interaktsiooni kulgu (Erickson jt, 2011). Kui õpetaja tajub õpilaste autonoomset motivatsiooni, siis see ennustab positiivselt õpetaja psühholoogiliste vajaduste rahuldamise. Õpetaja psühholoogiliste vajaduste rahuldamine positiivselt omakorda ennustas õpetaja autonoomsuse motivatsiooni ja mõlemad positiivselt ennustasid õpetaja kolme autonoomsust toetavat strateegiat õpilaste suhtes (anda tähendusrikas põhjendus, pakkudes instrumental abi ja toetust ja õpilaste mõistmine). Järelikult, õpetajad, kes tajuvad õpilaste poolt väikest autonoomse motivatsiooni taset, võivad nende puhul kasutada vähem autonoomsust toetavat stiili. Siinkohal ka see: õpilaste taju õpetaja poolt kasutatava autonoomsuse toetuse, struktuuri ja kaasamine, positiivselt ennustas nende oma autonoomset motivatsiooni, kui rahuldustpakkuv vahend autonoomsusest ja kompetentsusest (Ntoumanis & Standage, 2009). Aga kumb on enne, muna või kana?

## **Treeneri mõju põhjused**

Treenerid peavad arvestama oma käitumise puhul laste arenguvajadusi (Walters jt, 2012), kuna treeneri ja sportlase vaheline suhteline toimub lapse kiire arengu perioodil, kui enesekinnistamine ja sotsiaalne hinadmine arvatakse olevat väga olulised lapse enesetaju väljakujunemisel (Smith & Smoll, 1990; Keegan jt, 2009). Lapsi treenides peab arvestama nende arengu taseme erinevustega luues neile sportimise kogemust. Treeneri käitumist seostatakse sportimise kogemusega kõigis vanustes laste puhul, aga eriti märkimisväärne on see seos nooremate laste puhul (Walters jt, 2012). Lisaks sellele on välja toodud ka internalisatsiooni roll noorte arengu protsessis, kus sportlane võtab omaks ja integreerib treeneri uskumusi ja käitumisi nende endi mina-tunnetusse (Zourbanos jt, 2011; Smith ja Smoll, 2007).

## **Negatiivse käitumise tagajärjed**

Viimase 30 aasta jooskul on näidatud, et õpetajate käitumine on märkimisväärne õpilaste motivatsiooni määraja ning mõjutab nende akadeemilisi tulemusi. Ka spordi kontekstis on näidatud, et treeneri käitumine on tähtis komponent sportlase motivatsiooni juures (Gillet jt, 2010). Treeneril võib olla positiivne mõju laste sisemisele motivatsioonile (Ntoumanis & Standage, 2009), aga treeneri käitumine või muud mõjutused võivad kaasa tuua ka välise motivatsiooni või amotivatsiooni. (Gillet jt, 2010; Walters jt, 2012).

Treeneri käitumine ja laste taju käitumise suhtes on üks kõige tähtsamaid motivatsiooni mõjutajaid. Kontrolliv keskkonna tingimused (auhinnad, tähtjad, ähvardused) õõnestavad enesemääratletud sisemist motivatsiooni (Gillet jt, 2010). Karistav käitumine treeneri poolt tõenäoliselt ajendavad pahameele tundeid sportlaste poolt, mitte vastupidiselt, paranda esitlust. Seda nimetatakse ka üheks faktoriks, miks lapsed spordist taganevad. Treenerid peaksid keskenduma pikemaajalistele tulemustele ja vähem kohesele esitluse tulemusele (Walters jt, 2012).

## **Treeneri käitumise mõju enesehinnangule**

Laste psühholoogiliseks mõjutamiseks on mitmeid viise. Üldiselt leitakse, et kogu spordiga seonduv (treener, kaaslased, vanemad, võistlused, korralduslik pool) kokku positiivses valguses tõstab sportlase enesehinnangut (Coatsworth & Conroy, 2006).

Lapsed toetuvad suuremas osas otsesele tagasisidele ja kergesti tõlgendatavale hinnangute allikale, nagu vanemate või treenerite kommentaarid. Seetõttu nooremad lapsed kasutavad tõenäolisemalt kiitust, tähelepanu ja kinnitamist, mis lähtub neile olulistest täiskasvanutest, informatsioonina, millel põhineb nende enesehinnang. Lastespordi puhul saab lapse enesehinnangut mõjutada kõige enam treener ise oma käitumisega. Sportlase ja treeneri vaheline suhtetasandi kvaliteet on üks otseselt mõjutatav tegur, mis mõjutab spordis osalejat ja tema enesehinnangut. Kui treeneri ja sportlase suhet iseloomustab kõrge toetavus, sotsiaalne sallivus, lojaalsus, usalduslikkus ning kui hindav tagasiside on täpne, järjepidev ja positiivne, siis see tõenäoliselt toetab tervet globaalset enesehinnangut (Coatsworth & Conroy, 2006).

Laste oskuste arendamine ja mängu õppimine peaks toimuma lõbusas keskkonnas. Laste sportimise keskkond ja võistluslikkuse ning edu ülehindamine treenerite poolt seostatakse laste tunnetega, mis hõlmavad endas madalati enesehinnangut, väljalangemist ja stressi (Walters jt, 2012), mille suhtes on lapsed väga tundlikud, eriti veel, kui neil on juba madal enesehinnang (Smith & Smoll, 1990). Tõenäoliselt võib enesehinnangut langetada ka see, kui neile tähtis täiskasvanu, siinkohal treener, kasutab ebakorrapärast tagasisidet, valesi ja kontrollivaid juhiseid (Coatsworth & Conroy, 2006). Kriitiline ja karistav tagasiside treenerite poolt võib esile kutsuda suure taseme negatiivseid mõjutusi lastes, kes kardavad läbikukkumist ja halvaksapanu, mistõttu tajutakse ähvardavat spordikeskkonda (Smith & Smoll, 2007).

Treener omab mõju ka laste mõtetele. Sisekõne viitab automatiseeritud väljenditele, mis peegeldavad eesmärgistatud informatsiooni, olles seejuures tahtlikult suunatud, ning sportlased juhivad spordiga või saavutusega seonduvaid mõtteid (Kolovelonis jt, 2011), mis on suunatud iseendale (Zurbanos 2011). Enese verbaalne veenmine läbi positiivse sisekõne tõstab eneseefektiivsust ja selle läbi tõuseb pingutus, järjekindlus ja esitus. (Kolovelonis jt, 2011; Zurgabis 2011).

Zurbanos jt (2011) töö näitab, et sisekõnet mõjutavad teiste tähtsate inimeste mõtteavaldused ning laste positiivne ja negatiivne sisekõne ja sisekõne mõju enesekontseptsioonile ning enesehinnangule on omavahel seoses. Sisekõne on treeneri käitumise vahendaja, kus treeneri käitumine mõjutab sportlase sisekõne muutumist. Sportlaste poolt tajutud treeneri käitumine mõjutab vastavalt tajule nende sisekõne. Täpsemalt, kui laps tundes treeneri käitumist kui lapse enda kontrolli soodustavana või süüd rõhutavana, siis ka sportlase enesekontrolli tase või süütunne vastavalt kas suurenes

või vähenes. Siiski on negatiivse taju mõju suurem, kui positiivsel tajul, kuigi iga treenerilt saadud positiivne taju suurendas olulisel määral positiivset sisekõne (Zourbanos jt, 2011).

Seega mõjutavad nii personaalsed, kui ka situatsioonilised faktorid sportlase sisekõne, mis omakorda avaldab mõju kognitiivsetele, motivatsioonilistele, käitumuslikele ning mõjutuslikele mehhanismidele, mõjutades viimaks ka sooritust (Zourbanos jt, 2011).

Noortesportdiga tegelevad treenerid, kes näitavad palju toetavat ja suunavat/õpetlikku käitumist, hinnati nende sportlaste poolt väga positiivselt. Lisaks on märgitud, et sportlased, kellede treener on oma käitumise olemuselt toetavad ja suunavad, andsid teada, et neil on treeningul lõbusam ning neile meeldivad nende treeningkaaslased rohkem, kui sportlased, kellede treener käitub karistavalt (Erickson jt, 2011). Selle pärast võivad lapsed soovida mängida/treenida treeneri juures, kes näitab positiivset käitumist, kuna nad tajuvad oma treenerit olevat nende tegevust toetav, mille läbi nad tunnevad spordist suuremat rõõmu (Smith & Smoll, 2007).

## TREENINGTUNNIGA SEONDUVAD ASPEKTID

Selles peatükis annan ülevaate tagasiside ja treeningul loodava kliima mõjust lastele

### **Tagasiside**

Tagasisideme andmine on tõhus viis õpetamiseks (Chiviacowsky jt, 2008). Psühholoogias on leitud palju tõendeid, et tagasisidel mootorsete oskuste õppimisel ei ole ainult informatiivne funktsioon, vaid mõjutab õppimist ka motivatsiooniliste omaduste läbi (Avila jt, 2012). Seega on tagasisidel kaks rolli - informatiivne ja motiveeriv (Saemi jt, 2011; Avila jt, 2012).

Esmalt, tagasisidel on informatiivne roll, mis pakub õppijale teadmisi liigutuste osade ja nende teostamise kohta (Saemi jt, 2011). Õppimine nõuab ka autonoomse vea-avastamise-ja-parandamise mehhanismi arengut, mis omakorda nõuab esinejalt võrdlust enda sisemise tagasiside ja välise informatsiooni vahel, mille kaudu mõistetakse tulemit, ehk seda, mis tegelikult toimub. Selle kaudu antakse sisemisele tagasisidele tähendus, mida saab tulevikus enda jaoks tõlkida. Läbi sellise pideva häälestamise protsessi, vea-avastamise-ja-parandamise mehhanismi, arendatakse ja täiutatakse kogemustega (Chiviacowsky jt, 2008).

Tagasiside teisene roll on motivatsiooniline, suurendades huvi ülesande vastu, julgustades pidevaks pingutuseks ning järjekindluseks ja tähelepanulikkuseks eesmärgi saavutamisele. Motivatsioonilised tagajärjed mõjutavad otseselt laste oskuste õppimist (Saemi jt, 2011; Avila jt, 2012). Tagasiside mõju vahendavad suurenenud sisemine motivatsioon ja seda õppija tajutud kompetentsuse läbi (Saemi jt, 2011)

### **Positiivne, negatiivne ja sotsiaal-võrdlev tagasiside**

Tagasiside ja treeneri käitumine, mis ajendab sportlases positiivseid tundeid seotult sportlase tulemustega, võivad ergutada arusaama kompetentsusest ja enesetõhususest, aga mõjutada ka mootorset esitlust ja õppimist. (Avila jt, 2012). Sportlasi motiveerib sisemiselt ka tagasiside pärast head esitlust (Chiviacowsky jt, 2008; Saemi jt, 2011). Lisaks suurendab tagasiside



peale head katset sportlaste sisemist motivatsiooni ja enesekindlust ning enesetõhusust. Saades positiivset tagasisidet oma tegevuse kohta suureneb ka ülesanne rahulolu ja naudingut ning suurendab tõhusust (Saemi jt, 2011; Avila jt, 2012). See näitab, et treener peab arvestama sotsiaal-kognitiivset-mõju mootorsete oskuste õpetamise puhul, mitte ainult omistama tagasisidemele informatsioonilist rolli (Saemi jt, 2011).

Laste motivatsioon suureneb kui nendele antakse tagasisidet tihedamalt pärast küllaltki väikesi vigu, kui peale suurt viga. Huvitaval kombel, sportlased, kes saavad tagasisidet halva soorituse kohta, suurendavad oma pingutust kui tagasiside funktsioonina. Pingutus, mida näidatakse ja hästi tegemise tähtsus on neil suurem, kui sportlastel, kes saavad positiivset tagasisidet. Kuigi nende seisundi pingutus on suurem, ei näita nad paremaid lõpptulemusi nendest lastest, kes saavad positiivset tagasisidet. Õppijad, kes usuvad, et nende esitus on halvem, kui teistel või on ebakindlad oma esitluse suhtes võrreldes teistega võivad näidata suuremat enesekeskset fookust. Mured esitluse tõttu suurendavad teadlikku pingutust parandada oma esitlust, mida näitasid negatiivse tagasisideme saajad. Aga siiski suurenenud teadliku kontrolli katsed on tavaliselt kahjulikud nii esitlusele, kui õppimisele (Saemi jt, 2011).

Sotsiaalne võrdlus on kõikjal ja võrdlemine teistega võib informeerida inimesi nende oskuste ja staatuse suhtelisust teistega. Seda saab kasutada vahendina enese hindamiseks ja arenguks eneseteadlikkuses. Positiivse sotsiaalse- võrdleva tagasiside tulemusel ilmneb lastel selge äratundmine, et nende tulemuste täitmine on tõhusam kui normikohane või paremgi, kui nende kaaslastel. Ei ole üllatav, et positiivne sotsiaal-võrdlev informatsioon uue motoorse liigutuse õppimise protsessis seostatakse kõrget tajutud kompetentsusega (Saemi jt, 2011; Avila jt, 2012). Kindlasti positiivne normatiivne võrdlus tõstab enesetõhusust, positiivset enesereaktsiooni ja ülesandest huvitatust (Avila jt, 2012). Siiski peaks selle tagasiside liigi kasutamisel olema ettevaatlik, kuna see edendab ego-kliimat (Smith & Smoll, 2007) ja ei tohi kasutada valesi (Avila jt, 2012), kuna see võib kaasa tuua negatiivse mõju ning enesekindluse languse (Coatsworth & Conroy, 2006).

### **Tagasiside hulk ja kontroll selle üle**

Kui eeldatavasti on olemas optimaalne ulatus tagasisideme hulga kohta, mis on vajalik kindla oskuse õppimiseks siis see tagasiside hulk sõltub õppija karakteristikust, nagu kogemusest ja vanusest. Laste väiksemate vaimsete võimete tõttu on leitud, et vähese tagasisideme korral ei suuda lapsed tagasisidet kasutada tõhusalt oskuse parandamiseks või võtavad palju aega, et tagasisidet analüüsida. Seega tihedam tagasiside sagedus teeb tasa

vaimse võimekuse piiratuse, mis seisneb tõhusamas õppimises võrreldes lastega, kes saavad tagasisidet vähe (Chiviacowsky jt, 2008).

Lisaks suuremale tagasisideme hulgale, juhul, kui tagasiside sagedus ja suund ei ole seostatud negatiivse efektiga, õppivad need lapsed veelgi kiiremini, kes saavad ise tagasisidet küsida. Siiski tagasiside küsimise hulk võib olla mõjutatud mitmetest faktoritest: ülesande loomus, juhtnööride täpsus ja õpetaja avatus tagasiside küsimise suhtes. Peab märkima, et kõik ei vali vajalikul hulgal tagasisidet, et oskust õppida. Et suurendada õppimise protsessi, peaks treener julgustama osalejaid küsima tagasisidet sagedasti (Chiviacowsky jt, 2008).

Enese juhitud tagasisideme puhul, kui õppijatel on võimalus otsustada millal nad tagasisidet saavad, suurendab see õppimist võrreldes sellega, kui sellist võimalust ei ole või tagasiside toimub treeneri poolt määratud ajal (Chiviacowasky 2008; Saemi jt, 2011). See võib tuleneda sellest, et sellisel juhul on õppimine aktiivselt seotud sportlase enda õppimise protsessi kulgemisega, mis sisaldab suuremat seotust ülesande informatsiooniga ning suurenenud motivatsiooni ning autonoomsusega (Chiviacowasky 2008). Enesekontrollitud tagasiside rahuldab indiviidi vajadust tegutseda autonoomselt, mis omab kasulikku efekti õppimisele. Veelgi enam, kui lastel on võimalus küsida tagasisidet peale häid sooritusi, suurendab see lapse kompetentsuse tunnet. Et olla sisemiselt motiveeritud, peavad individidid tajuma, et nad käituvad autonoomselt ja tunnevad kompetentsust (Saemi jt, 2011).

## **Kliima**

On olemas 3 suuremat gruppi allikaid, mis mõjutavad enesekindlust ja –tõhusust: saavutus, eneseregulatsioon ja keskkonna kliima (Munroe-Chandler jt, 2008). See tähendab, et laste mõjutamise tulemus sõltub teatud maani loodud sportlikust keskkonnast (Walters jt, 2012).

Lapsed märkavad positiivset hindamist ning treenerid on seotud nii toetava kui ka suunava käitumisega oma juhtimisstiili poolest ning nende töö on nii isikute vaheline kui ka kompetentsust arendav (Smith & Smoll, 1990) Seetõttu peaks treener olema positiivne, lastest huvitatud ning vaatlema neid, mis tagab individuaalse lähenemise treeningutel (Erickson jt, 2011). Negatiivsed kommentaarid ei soodusta ega edenda positiivset treeningu keskkonda (Walters jt, 2012).

## Meisterlikkuse kliima

Motivatsioonilise kliima loomisel on olulise tähtsusega see, kuidas treenerid määratlevad läbi oma kommunikatsiooni eesmärkide prioriteedid (oskuse arendamine, lõbutsemine, võitmine) ja tasude ning karistuste muster kindla sportlase käitumise kohta, nagu edukas või mitte edukas pingutus ja tulemus. Meisterlikkuse kliima puhul treener defineerib edu isikliku arengu, ülesande meisterlikkuse ja pingutuse ja järjekindluse näitamise näol (Smith & Smoll, 2007; Weiss, 2008; Keegan jt, 2009). Sellises keskkonnas soodustatakse või innustatakse sportlasi valima väljakutsuvaid ülesandeid, teostama suurimat pingutust, jätkamist ka tagasilöökide puhul, julgustavad ja toetavad meeskonnakaaslased ehk tiimi toetav atmosfäär, demonstreerima isiklikku arengut (Smith & Smoll, 2007; Weiss, 2008), ning treeneri individuaalne hindamine ja piisavalt pikk aeg, et kõik oleksid suutelised oskust õppima (Keegan jt, 2009). Vigadele vaadatakse kui potentsiaalselt väärtuslikku tagasiside allikat, millest saab lõigata isiklikku arengut ja paranemist (Smith & Smoll, 2007).

Lapsed, kes käivad meisterlikkuse kliimat kasutava treenerite juures nadivad oma sportlikku kogemust rohkem, hindavad oma treenerit ja kaaslasi positiivsemalt, suurendab osavõttu seonduvate asjadega (Keegan jt, 2009), näitavad märkimisväärselt suuremat üldist enesekindlust hooaja jooksul ja on peaaegu viis korda tõenäolisem, et nad ei lõpeta treeneri juures käimist järgmisel hooajal, võrreldes nende lastega, kes käivad treenerite juures, kes ei näita suurt meisterlikkusele orjentsiooni (Smith & Smoll, 2007). Kui õpetajad struktrueerivad õppimise kliima, mis rõhutab enese arengut ja meisterlikkust, siis osalejad väljendavad positiivseid uskumusi nende kompetentsuse kohta, suuremat autonoomsuse tunnet (Keegan jt, 2009), kõrgemat nautimise taset, sisemise motivatsiooni suunda ja näitavad suuremat oskuse paranemist ja suuremat intensiivset pingutust (Weiss, 2008).

Meisterlikkusele suunatud kliima peaks vähendama ärevuse tekkimise potentsiaali mitmete põhjuste tõttu. Meisterlikkuse kliima minimaseerib sotsiaalset võrdlust ja fokuseerib sportlase tähelepanu enesele suunatud eesmärkidele, isiklikule arengule ja ülesande meisterlikkusele. Treenerid, kui rõhutavad personaalsele pingutusele ja oskuste arendamisele, mitte võitmisele, rõhutavad asjaolule, mille üle on sportlasel suhteliselt suur isiklik kontroll. Suurendades indiviidi taju isikliku kontrolli suhtes, on üks meetod, kuidas vähendada ärevust. Lisaks on rõhuasetus enesele viidatud personaalse täiustumisega, mis on seotud efektiivsete instrueeritud strateegiatega, võib suurendada sportlase oskuste taset ja loob soodusama tasakaalu situatsiooni nõudlikkuse ja isiklike toimetulekuressursside vahel, mis vähendab läbikukkumise hirmu. Seejuures peetakse vigu õppimiseprotsessi loomulikuks

osaks, mida ei peaks pelgama või vältima hirmu pärast saada treenerilt karistada. Sellega seoses ei peaks kogema ohtu ega muret enda võimete kohta, et olla suuteline teisi võitma, mistõttu tuntakse vähem ärevust. Ka meisterlikkuse kliima kaudu suurenenud tegevuse nauding on negatiivselt seostatud ärevusega. (Smith & Smoll, 2007).

Samas positiivsed käitumuslikud vastastikmõjud treeneri ja sportlase vahel on samuti tähtis komponent loomaks meisterlikkuse kliimat (Smith ja Smoll, 2007; Ntoumanis & Standage, 2009).

### **Ego-kliima**

Ego-kliima puhul edendatakse normatiivset või sotsiaalt võrdlust, kui edu hindamise alust (Smith & Smoll, 2007; Keegan jt, 2009). Ego-kliima puhul kipub treener andma vahet tegevat tähelepanu ja fokuseerima positiivsele kinnitamisele sportlaste puhul, kes on kõige kompetentsemad ja suunatud võitudele, mille tähtsust rõhutatakse (Smith & Smoll, 2007) ning ainult paremate oskustega sportlastel on aega oma ülesanne lõpuni viia. Ego-kliima õhustab autonoomsust, soodustab välist põhjuslikkust ja vähendab koostöö üritusi (Keegan jt, 2009). Oskusi arendatakse, et teisi võita, mitte isikliku paranemise ja arengu jaoks ning vead võivad treeneri poolt esile tuua karistavat käitumist (Smith & Smoll, 2007).

### **Treeningu sisekliimade võrdlus ja tagajärjed**

Erickson (2011) jälgis kahe sama spordialaga tegeleva rühma sisekliimat ja treeneri ning sportlase vahelisi suhteid, otsimaks erinevusi treenerite käitumisest, kus üks grupp treenitavaid on paremate tulemustega ning laste endi edukama personaalse arenguga, kui teised. Tema uuringust tuleb välja, et edukamate sportlaste treeneri suhtlus on järjepidevam ja muistilisem, kui vähem eduka grupi treeneril. Erickson (2011) toob välja, et kõrgklassilise treeneri käitumine koosneb paindlikust rutiinist ja plaanidest, mis on suunatud eemärkide saavutamisele, mitte regeerimine igale olukorrale täiesti erinevalt, kuigi iga olukord on unikaalne. Edukad treenerid vastavad ootamatustele, seoses nende tööga küllaltki muistiliselt ning oodataval viisil, mis on välja töötatud, et toetada nende treeningute sihti ja läbi järjepidevuse saavutatakse edu (Erickson jt, 2011).

Lisaks uuriti ka treenerite käitumismustrite järjestust. Edukama grupi treener enamuse ajast, kui lapsed harjutust tegid, jälgis vaikselt lapsi. Vaatlus on vajalik optimaalseks sportlase esituse analüüsiks, aga ka oluline osa tagasiside tegemisel, mis oleks suunatud nii gruppide kui ka indiviididele. Edukama grupi treener toetus suurel määral ühildades positiivset tagasisidet tehnilise tagasisidemega, tihti alustades ja lõpetades mudeli hindamisega. Selline „positiivne

võileib” on edukama treeneri võtme komponent osa käitumuslikust mudelist, mis avaldab mõju sportlase motivatsioonile, suhtlemise stiilile treeneriga ning koostöö fookusele (Keegan jt, 2009; Erickson jt, 2011). Kokkuvõttes kasutas vähem edukam treener suuremat käitumusliku mudeli hulka, kuid samas võis tema puhul märgata eemalolekut ja tähelepanu puudust ajal, kui sportlased harjutusi täidavad. Selline käitumine koos organisatoorsete probleemidega ja negatiivse tagasisidega toob kaasa kärsituse ja informatsiooni segaduse, mis tihtipeale on negatiivne, ilma ühegi püsiva ning tähepanuväärse vaatluseta (Erickson jt, 2011). Smith ja Smoll (2007) on leidnud, et suurenenud negatiivse tagasisidet saab seostada sportlase negatiivsete väljunditega (Smith & Smoll 2007).

## KOKKUVÕTE

Treener mõjutab tugevalt oma suhtumiste ja käitumisega lapsi mitmetel põhjustel. Treeneri suure mõju põhjuseks on see, et lapsed on kiire arengu staadiumis ja oma eelnevate kogemuste ning teadmiste vähesuse tõttu, saavad nad just tagasisideme ja sotsiaalse hindamise tagajärjel kujunadada oma hoiakuid ja mina pilti. Treenerite mõju suurendab veel seegi, et tegemist on ebavõrdse suhtlustasandiga, kus treener on kõrgemal positsioonil ja omab autoriteeti.

Treener, laste psühholoogiliste vajaduste rahuldamiste võtete kasutamise tagajärjel, suurendab laste vaimset tervust, rahulolu ja heaolu tunnet. Autonoomsuse vajaduse rahuldamiseks peaks pakkuma põhjendusi tegevuste eesmärkidest, tunnustama laste tundeid ja pakkuma neile valikuid. Seotuse vajaduse rahuldamiseks näidatakse üles isiklikku huvi ja kinnitatakse kuuluvust. Kompetentsuse vajaduse rahuldamiseks peaks treener andma positiivset tagasidet tema oskuste ning õppimisvõime kohta. Lisaks sellele mõjutab psühholoogiliste vajaduste rahuldamine otseselt ka enesemääratletud motivatsiooni. Enesemääratletud sisemine motivatsioon ja lõbu on peamised põhjused, miks lapsed ühes või teises tegevuses osalevad ja näitavad seejuures ka püsivust ning pingutust, mille kaudu saavutatakse positiivne tulemus. Laste autonoomse motivatsiooni ja treeningu tulemuste vahelises seoses peakski treenerit võluma, kuna selle läbi saab ka tema rahuldada oma psühholoogilisi vajadusi, eeskätt kompetentsuse vajadust.

Mina eelistan treeningute puhul rohkem meisterlikkuse kliimat, kuna sellel on positiivsemaid mõjusi, kui ego-kliimal. Väärtushinnangute ülekandumise tõttu võtavad lapsed omaks treeneri positiivsed suhtumised pingutusse, järjekindlusse, ülesande meisterlikusse, lõbutsemisse ning edu defineerimisse. Rõhutades isiklikule arengule, suunatakse oma tähelepanu pigem kontrollitavatele aspektidele ning läbi treeneri suurema toe ja vigade pidamist loomulikuks osaks, tunnevad lapsed suuremat rõõmu ja sisemist motivatsiooni tegevusest. Selle tagajärjel suurendatakse ka positiivsemat suhtumist kaaslastesse, treenerisse ning valitud spordiala atraktiivsusesse. Sotsiaal-võrdleva konteksti ehk ego-kliima puhul on

sportlase tähelepanu suund pigem tema enda kontrolli alt väljas ja suurema läbikukkumise võimaluse tõttu kutsutakse esile suuremaid enesehinnangulisi kõikumisi ja suuremat ärevust. Sellepärast on sportlased vähem sisemiselt motiveeritud ja tunnevad tegevusest suuremat rahulolematust, kui tulemused puuduvad.

Selge järeldus on see, et treener, kuidas ta iganes ei käituks ja lastesse ei suhtuks, omab kindlasti mõju laste heaolule. Kuna treeneri käitumine omab tagajärgi, on väga soovitatav olla teadlik oma käitumise mõjudest, et oleks võimalik esile kutsuda positiivseid muutusi. Positiivsed muutused, eriti motivatsioonis, toovad kaasa head treeningu tulemused.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Ashford K.J., Karageorghis C.I., Jackson R.C. Modeling the relationship between self-consciousness and competition anxiety. *Personality and Individual Differences* 2005; 38: 903 – 918.
2. Avila L. T. G., Chiviacowsky S., Wulf G., Lewthwaite R. Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13: 849 – 853.
3. Chiviacowsky S., Wulf G., Medeiros F. L., Kaefer A., Wally R. Self-controlled feedback in 10-year-old children: higher feedback frequencies enhance learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 2008; 79: 122 – 127
4. Coatsworth J.D., Conroy D.E. Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise* 2006; 7: 173 – 192.
5. Erickson K., Côté J., Hollenstein T., Deakin J. Examining coach – athlete interactions using state space grids: An observational analysis in competitive youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 2011; 12: 645 – 654.
6. Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1975; 4: 522 – 527.
7. Gillet N., Vallerand R. J., Amoura S., Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2010; 11: 155 – 161.
8. Hall C.R., Rodgers W.M., Wilson P.M., Norman P. Imagery Use and Self-Determined Motivations in a Community Sample of Exercisers and Non-Exercisers. *Journal of Applied Social Psychology* 2010; 40, 1: 135 – 152.



9. Jago R., Brockman R., Fox K. R., Cartwright K., Page A. S., Thompson J. L. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2009; 6:4. <http://www.ijbnpa.org/content/6/1/4> 24.04.2013.
10. Keegan R. J., Harwood C. G., Spray C. M., Lavallee D. E. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2009; 10: 361 – 372.
11. Kolovelonis A., Goudas M., Dermitzaki I. The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise* 2011; 12: 153 – 158.
12. Munroe-Chandler K., Hall C., Fishburne G. Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences* 2008; 26: 1539 – 1546
13. Ntoumanis N., Standage M. Motivation in physical education classes. A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education* 2009; 7: 194 – 202.
14. Parnabad V.A., Mahamood Y. Anxiety and Imagery of Green Space among Athletes. *British Journal of Arts and Social Sciences* 2012; 4: 67 – 72.
15. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 2000; 1: 68 – 78.
16. Saemi E., Wulf G., Varzaneh A. G., Zarghami M. Feedback after good versus poor trials enhances motor learning in children. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport* 2011; 25: 671 – 679.
17. Smith R. E., Smoll F. L. Self-Esteem and Children's Reactions to Youth Sport Coaching Behaviors: A Field Study of Self-Enhancement Processes 1990; 26: 987 – 993.
18. Smith R. E., Smoll F. L., Cumming S. P. Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2007; 29: 39 – 59.
19. Tobin D., Nadalin E.J., Munroe-Chandler K.J., Hall C.R. Children's active play imagery. *Psychology of Sport and Exercise* 2013; 14: 371 – 378.

20. Walters S. R., Schluter P. J., Oldham A. R.H., Thomson R. W., Payne D. The sideline behaviour of coaches at children's team sports games. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13: 208 – 215.
21. Weiss M. R. McCloy lecture: "Field of dreams" sport as a context for youth development. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 2008; 79: 434-449.
22. Zourbanos N., Hatzigeorgiadis A., Goudas M., Papaioannou A., Chroni S., Theodorakis Y. The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise* 2011; 12: 407 – 414.

## Children's exercise peculiarities from sports psychology point of view.

### Summary

Psychology and psychological needs for satisfaction influences all of us. Need for satisfaction depends on social contexts and children are especially sensitive because of their inexperience and lack of knowledge. Coaches who are coaching children have to take into account that children are developing fast and they can be easily influenced. Because of their developmental state, they are using external feedback and social evaluation to build their sense of self and transmit values from significant others. That can be problematic because coaches may not know how children perceive their behaviors.

However coaches are behaving, their behavior will always have a reaction from children. So, depending on the behavior, there can be positive or negative influence on children and that is the reason why coaches should know their behavioral psychological influencing methods. Coaches can influence motivation through acknowledging children as they are and satisfying their psychological needs. With high intrinsic motivation, children will show more effort, persistence, they want to learn new things and challenge themselves and they will feel joy. Joy is the number one reason why children are engaged in an activity.

All in all, if coaches can use sports psychology in a positive way, they can influence children's well-being and motivation through which they can produce good results in sport.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina

Ivo Lobjakas

---

(autori nimi)

(sünnikuupäev: 22.03.1988)

---

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Laste treeningu spordipsühholoogilised eripärad

---

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on,

Jorgen Matsi, MA

---

(juhendaja nimi)

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, 20.05.2013 (kuupäev)